FESTEJA A PAPÁ CON LAS RECETAS DE YOLO Y FER

COCINA con alegría

Platillos para toda la familia

Año 2 Número 9 / $20.00

Cocina con Alegría
edición 9

Contenido

Página 6 — ENTRADAS
Hamburguesas con pan pita
Nuggets de pescado
Conitos de tortilla rellenos de frijoles y chorizo

Página 10 — ENSALADAS
Salpicón de cerdo
Ensalada de salchicha

Página 13 — SOPAS
Caldo de queso
Sopa de cebolla
Crema de nuez con chipotle

Página 18 — PLATOS FUERTES
Albondigón de pollo
Chiles anchos rellenos de carne con salsa de almendras
Crepas de calabaza y salsa de chile poblano
Croquetas de arroz

Página 26 — POSTRES
Tarta de manzana
Cocktail de frutas con granola casera
Pastel de bolillo

Página 31 — NIÑOS
Nachos

Página 32 — BEBIDAS
Agua de piña con alfalfa

¡Arriba los corazones!

Un padre es el soporte en nuestro hogar, el que se guarda los sentimientos en la profundidad de su alma, el que te da seguridad en tus horas de angustia, es el héroe de tus cuentos infantiles, es aquel que te impone respeto en la adolescencia pero si te fijas bien, ¡cuánta ternura desprenden sus ojos al mirarnos!

Es quizás el que no te prodiga de besos y abrazos como tu madre, pero en las noches cuando uno duerme, es el que se asoma con suavidad a tu cuarto y con suma delicadeza cubre nuestro cuerpo con la sábana que hemos enrollado a nuestros pies, mientras la emoción le nubla los ojos, ¡porque se siente tan orgulloso de tenernos!

Tenemos que comprender el papel que muchas veces se le asigna a nuestro padre, un papel un tanto distante, severo, ¿quién de nosotros no habrá escuchado de su madre alguna vez decirnos...'se lo voy a decir a tu padre cuando llegue'.., y uno se siente temeroso, pero a la vez espera ansioso el regreso del padre y cuando lo alcanzas a divisar desde la ventana, ya no temes el regaño, lo que esperas anheloso, es su abrazo protector.

Gracias a todos ellos, nuestros padres.

Felicidades a los hijos que lo han disfrutado toda su vida, a los que lo tuvieron poco tiempo, pero fue muy intenso ese transcurrir, a los que por las circunstancias tuvimos que crecer sin ellos a nuestro lado, no juzguemos, disfrutemos del recuerdo emotivo del padre que junto con el amor de una madre, ¡hacen de nuestra vida feliz!

¡Arriba los corazones y feliz día del padre!

Yolo y Fer

Para cualquier duda o sugerencia ponte en contacto con nosotros vía mail en: cocinaconalegria@bulbostudio.com

bulbo STUDIO

EDITOR RESPONSABLE
Norberto Cervantes

DIRECCIÓN EDITORIAL
Bulbo Studio

CHEF
Yolotzin d'Mata de Guth

APRENDIZ DE CHEF
Fernando Sánchez

FOTOGRAFÍA Y DISEÑO
Bulbo Studio

PRODUCTOR EJECUTIVO
Adrián Pacho

COCINA con alegría

© COCINA CON ALEGRÍA
Año 2, Número 9,
Junio de 2008

Revista mensual editada por Bulbo Studio. Editor responsable Norberto Adolfo Cervantes Ramos. Número de Certificado de Reserva otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2007-041814343200-102. Número de Certificado de Licitud de Título: 13727. Número de Certificado de Licitud de Contenido: 11300. Domicilio de la publicación Calle 9 No. 110 Int. 3A Col. San Pedro de los Pinos C.P. 03800, México D.F. Impresa en Pérez Ventura SA de CV, Marsalino Dávalos #9 Col. Algarín C.P. 06880, México D.F. Distribuidor exclusivo en México: BBSA. Calle 29 No. 579-A Col. Lopez de Rebollo 09310 México D.F. Bulbo Studio investiga sobre la veracidad de los anunciantes, pero no se responsabiliza con los ofertas relacionadas por los mismos.

IMPRESA EN MÉXICO
PRINTED IN MÉXICO
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ALL RIGHTS RESERVED © Copyright 2008

VENTAS DE PUBLICIDAD

MEDIA Publishers

CINCINNATI #1 en 705
COL. NAPOLES
C.P. 03720
TEL. 5563 8705 / 04
numerik@gmail.com

El sabor en la cocina sana: consejos prácticos

Por: Cecilia García Schinkel

Cada vez estamos

más conscientes de que nuestra salud a mediano plazo depende en gran medida de nuestra alimentación y de nuestro estilo de vida. Sabemos que es importante cambiar nuestra dieta y consumir platillos más ricos en fibra, vitaminas, minerales y más bajos en azúcares, harinas refinadas grasa y sal. Y sin embargo, nos resulta muy difícil animarnos a cambiar porque tenemos la percepción de que la cocina sana es muy aburrida, que siempre incluye productos hervidos o asados sin sabor ni jugo y que requiere de un gran sacrificio de parte de quien la consume.

En el presente artículo trataremos de convencerte de lo contrario. Creemos que la cocina sana puede ser deliciosa, variada, llena de sabor, textura y color; de presentaciones y preparaciones innovadoras y diferentes. Es sólo cuestión de aplicarse un poco, dado que para hacer cocina sana es esencial disminuir la cantidad de grasa que se agrega a los alimentos, no podemos depender del sabor de ésta ni de la intensidad de sabor ya sea dulce o salado como fundamento de nuestro platillo. Tendremos entonces que acostumbrarnos a cocinar de otra manera.

Lo primero son los métodos de cocción. En la cocina sana casi no se hace fritura, ésta se sustituye por alimentos asados, cocidos al vapor o hervidos (o pochados, método en el que el alimento se remoja algunos segundos en agua con vinagre como los tradicionales huevos Benedictine), horneados o sofritos. Te recomendamos intentar algunas variaciones para dar más sabor a tus platillos:

Algunas recomendaciones para disfrutar sanamente tus alimentos

- **Al cocinar al vapor** agrega alguna hierba o especia al líquido de cocción para que perfume tus alimentos. Prueba, por ejemplo, el arroz perfumado con cilantro o las verduras cocinadas al perfume del té de limón.
- **Cuando vayas a sofreír alimentos** en vez de usar aceite como vehículo de cocción cámbialo por miel, jugo de naranja o piña, vino blanco, caldo de pollo o res o incluso cerveza, puré de tomate o salsa ahumada. ¿Qué tal unos brócolis salteados en jugo de piña con cerveza? ¿O unas tiritas de pollo salteadas en jugo de naranja, soya y miel?
- **Para asar** puedes utilizar los tradicionales envoltorios mexicanos y así asar el pescado marinado en achiote (al estilo yucateco) envuelto en hoja de plátano u hoja santa (también denominada acuyo o momo) o unas tiras de carne en hoja de aguacate. También puedes asar productos que normalmente no se someten a este método; prueba rebanadas de sandía asadas y acompañadas de queso de cabra y aceite de oliva, o duraznos y chabacanos frescos marinados en canela, jugo de manzana y asados en el comal. Resultan deliciosos si se acompañan de salsa de yogurt con miel.

Otra cuestión es incluir en nuestras recetas más hierbas, especias, chiles, flores, todo tipo de condimentos. Solo así podremos sustituir el sabor de la grasa, sal y azúcar. Te recomiendo experimentar y sustituir ingredientes. Prueba con cebollín (una hierba fuerte), hinojo (que va de maravilla con pescados) o nuez moscada fresca (de sabor muy cítrico y refrescante). Agrégalas a los platillos empanizados, como costras a las carnes o aves y en los caldos para dar sabor. Te sugerimos probar unas milanesas de pollo empanizadas de la siguiente manera: pásala por leche descremada, empaniza con una mezcla de cacahuate molido y hojuelas integrales trituradas, agrega allí cilantro fresco picado y ralladura de limón. En vez de freír hornea en charola de galletas ligeramente barnizada con aceite. ¡Es una delicia!

Finalmente utiliza más frutas, chocolate amargo y harinas integrales para tus postres en vez de harinas blancas y azúcar. ¿Qué tal una tartaleta de galletas integrales con uvas verdes, kiwi, fresa y chocolate amargo barnizada con mermelada baja en azúcar? Su sabor es delicioso y su aporte nutrimental mucho más valioso que el de un tradicional pastel de crema. Si tus postres los decoras con flores les darás todavía más originalidad, sabor y color, además de vitaminas y minerales. Anímate!
Experimenta y ¡que lo disfrutes!

Hamburguesas con PAN PITA

Ingredientes:
- Pan árabe
- 500 gr de carne de res
- 1/4 de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo
- Sal y pimienta

Guarnición
- 2 aguacates
- Jugo de limón, el necesario
- 1 tz de granos de elote
- 1 jitomate en cubos
- 2 cdas de cilantro picado
- 2 chiles jalapeños de lata picados
- Sal y pimienta

Procedimiento:
1. En un tazón mezclar la carne, la cebolla, el ajo, el huevo e incorporar perfectamente.
2. Sazonar con sal y pimienta.
3. Tomar una porción de carne molida y hacer una bolita de carne de buen tamaño, aplanar con la mano y dar cocción en una sartén con aceite.

Para la guarnición
1. Con un globo aplastar los aguacates hasta obtener un puré terso.
2. Agregar el resto de los ingredientes, mezclar junto con el limón y sazonar con sal y pimienta.
3. Partir a la mitad el pan árabe colocar una hamburguesa y rellenar con la guarnición.

Nuggets de PESCADO

Ingredientes:
- 1 kg de filetes de pescado
- Sal de ajo al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 huevo
- 1/4 tz de agua
- 1/2 tz de harina para hot-cakes
- 1/2 tz de pan molido
- Aceite para freír

Aderezo de curry
- 1/2 tz de jocoque
- 1/2 tz de crema
- 1 cda de mayonesa
- 1 cdita de curry
- 2 cdas de tocino frito y picado
- 1 cda de cebolla finamente picada
- 1 cda de cebollín picado
- Sal de ajo y pimienta

Procedimiento:
1. Con un cuchillo o con un cortador de galletas cortar el pescado en piezas del tamaño de un bocado.
2. Sazonar con la sal de ajo y pimienta por ambos lados.
3. Aparte en un tazón mezclar la harina de hot-cakes y el pan molido.
4. Batir ligeramente el huevo junto con el agua y pasar los nuggets para después revolcar las piezas por la mezcla de harina y pan.
5. En una cacerola con suficiente aceite caliente freír los nuggets a flama baja para que se cuezan por dentro y por fuera tomen un color dorado.
6. Para el aderezo mezclar en un tazón todos los ingredientes.

Conitos de TORTILLA rellenos de frijoles y chorizo

Ingredientes:

- Tortillas chicas
- 2 tzs de frijoles
- 1/4 tz de leche
- 150 gr de chorizo en trocitos
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 2 chiles serranos en rodajas
- Sal y pimienta
- 1 cdita de concentrado de pollo
- 100 gr de queso cotija
- Aceite para freír

Procedimiento:

1. Hacer conos con las tortillas y cerrarlos con un palillo.
2. En una cacerola con suficiente aceite para fritura profunda freír los conitos hasta que estén crujientes y dorados.
3. Moler los frijoles junto con la leche y si es necesario agregar un poco del caldo de los frijoles hasta formar una pasta.
4. En una sartén freír el chorizo hasta que suelte su propia grasa, agregar la cebolla hasta que se torne suave y transparente.
5. Incorporar los chiles, saltear y añadir la pasta de frijoles.
6. Sazonar con sal, pimienta y el concentrado.
7. Rellenar los conos con los frijoles y salpicar con el queso cotija.

EL CHISTE DE HOY

-¡Oiga, que su hijo le ha sacado la lengua al mío!
-Bueeeeeno... son cosas de niños.
-¿Y cómo hago yo para pararle la hemorragia?

Salpicón de CERDO

Ingredientes:

- 1 lechuga romana chica
- 1/2 kg de falda de cerdo
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 3 cdas de adobo de chipotle
- 3 cdas de vinagre
- 1 cdita de concentrado de pollo
- 1/2 tz de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 aguacate en gajos
- 1/4 de cebolla fileteada
- 1 jitomate en medias rebanadas
- 1/2 pepino en rodajas
- 150 gr de queso Cotija en trocitos

Procedimiento:

1. Desinfectar la lechuga y rebanar finamente.
2. En una olla de presión dar cocción a la carne con sal, el diente de ajo, media cebolla y después deshebrar.
3. En un tazón mezclar el adobo del chipotle, el vinagre, el concentrado de pollo y por último agregar el aceite en forma de hilo y mezclar con un globo.
4. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
5. En un platón hacer una cama de lechuga, agregar la carne deshebrada y bañar con la mezcla de aceite y adobo de chipotle.
6. Decorar con aguacate, la cebolla, el jitomate, el pepino, el queso y si desea con algunas rajitas de chipotle.

EL CHISTE DE FER

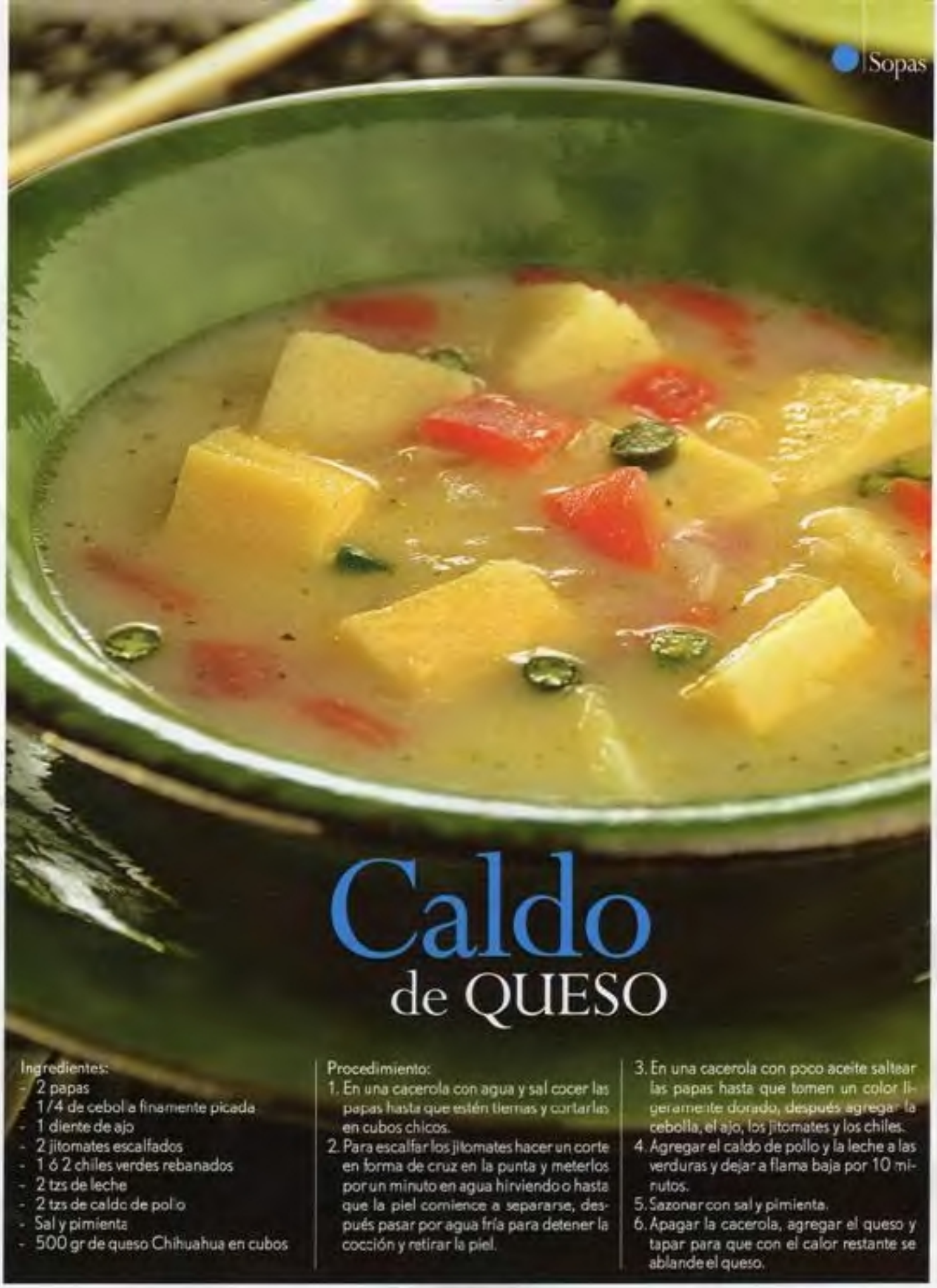
Llega un pollito a la Casa Blanca y pregunta:
Buenas tardes, está el presidente Bush?
No, está en Ohio.
Y con quien? conmigo?

Ensalada de salchicha

Ingredientes:
- 1 paquete de salchichas
- Lechugas mixtas
- 1/4 de cebolla fileteada
- 100 gr de queso Cheddar

Vinagreta
- 1 tz de salsa catsup
- 2 cdas de salsa inglesa
- 2 cdas de miel de abeja
- 4 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Procedimiento:
1. En una sartén con un poco de aceite, freír las salchichas cortadas en rebanadas hasta que estén bien doradas.
2. Para la vinagreta colocar la salsa catsup en un tazón, la salsa inglesa, la miel y en forma de hilo verter el aceite batiendo enérgicamente con un globo.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Colocar las lechugas mixtas en un platón, distribuir equitativamente las salchichas, la cebolla y el queso.
5. Servir la vinagreta hasta el momento en que se consuma para evitar que se marchiten las lechugas.



Caldo de QUESO

Ingredientes:
- 2 papas
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo
- 2 jitomates escalfados
- 1 ó 2 chiles verdes rebanados
- 2 tzs de leche
- 2 tzs de caldo de pollo
- Sal y pimienta
- 500 gr de queso Chihuahua en cubos

Procedimiento:
1. En una cacerola con agua y sal cocer las papas hasta que estén tiernas y cortarlas en cubos chicos.
2. Para escalfar los jitomates hacer un corte en forma de cruz en la punta y meterlos por un minuto en agua hirviendo o hasta que la piel comience a separarse, después pasar por agua fría para detener la cocción y retirar la piel.
3. En una cacerola con poco aceite saltear las papas hasta que tomen un color ligeramente dorado, después agregar la cebolla, el ajo, los jitomates y los chiles.
4. Agregar el caldo de pollo y la leche a las verduras y dejar a flama baja por 10 minutos.
5. Sazonar con sal y pimienta.
6. Apagar la cacerola, agregar el queso y tapar para que con el calor restante se ablande el queso.

Sopa de cebolla

Ingredientes:
- 1/2 barrita de mantequilla
- 2 cebollas chicas fileteadas
- 2 cdas de harina de trigo
- 1/4 tz de vino blanco
- 4 tzs de caldo de costilla
- Sal y pimienta
- 1 pan Baguette en rebanadas
- Queso gruyere, el necesario
- 2 cdas de perejil picado

Procedimiento:
1. En una cacerola fundir la mantequilla, agregar las cebollas fileteadas y freír hasta que comiencen a caramelizar, es decir que tomen un color dorado.
2. Espolvorear la harina sobre la cebolla, mezclar y dejar que se dore unos minutos.
3. Añadir el vino blanco y dejar a fuego un rato para que reduzca el alcohol.
4. Verter el caldo de costilla, salpimenta dejar 15 minutos a fuego medio con ta
5. Colocar queso gruyere rallado sobre rebanada de pan, salpicar con un poco perejil y hornear por unos minutos ha que el pan gratine. Si se desea, sustitui queso gruyere por otro que funda o gr ne.
6. Servir en tazones con una rebanada pan Baguette tostado con queso.

CREMA de nuez con chipotle

Ingredientes:

- Mantequilla, la necesaria
- 2 cdas de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo
- 200 gr de nueces picadas
- 1 barra de queso crema
- 2 jitomates asados
- 2 o 3 chiles chipotle
- 1/2 tz de crema líquida
- 3 tzs de caldo de pollo
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. En una cacerola fundir la mantequilla, acitronar la cebolla y a continuación agregar el ajo cuidando de que no se queme.
2. En una licuadora moler las nueces junto con el queso crema, los jitomates, los chiles chipotles, a crema y un poco de caldo para ayudar a moler.
3. Verter lo molido en una cacerola y agregar el caldo de pollo restante de poco en poco hasta lograr la consistencia de crema.
4. Sazonar con sal y pimienta y dejar cocinar unos 10 minutos a fuego baja.

Albondigón de POLLO

Ingredientes:

- 1 kg de carne de pollo molida
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 60 gr de pasas
- 2 cdas de jerez
- 1 migajón de pan
- 1 huevo
- 2 cdas de perejil picado
- Sal y pimienta
- 100 gr de tocino
- Papel aluminio

Procedimiento:

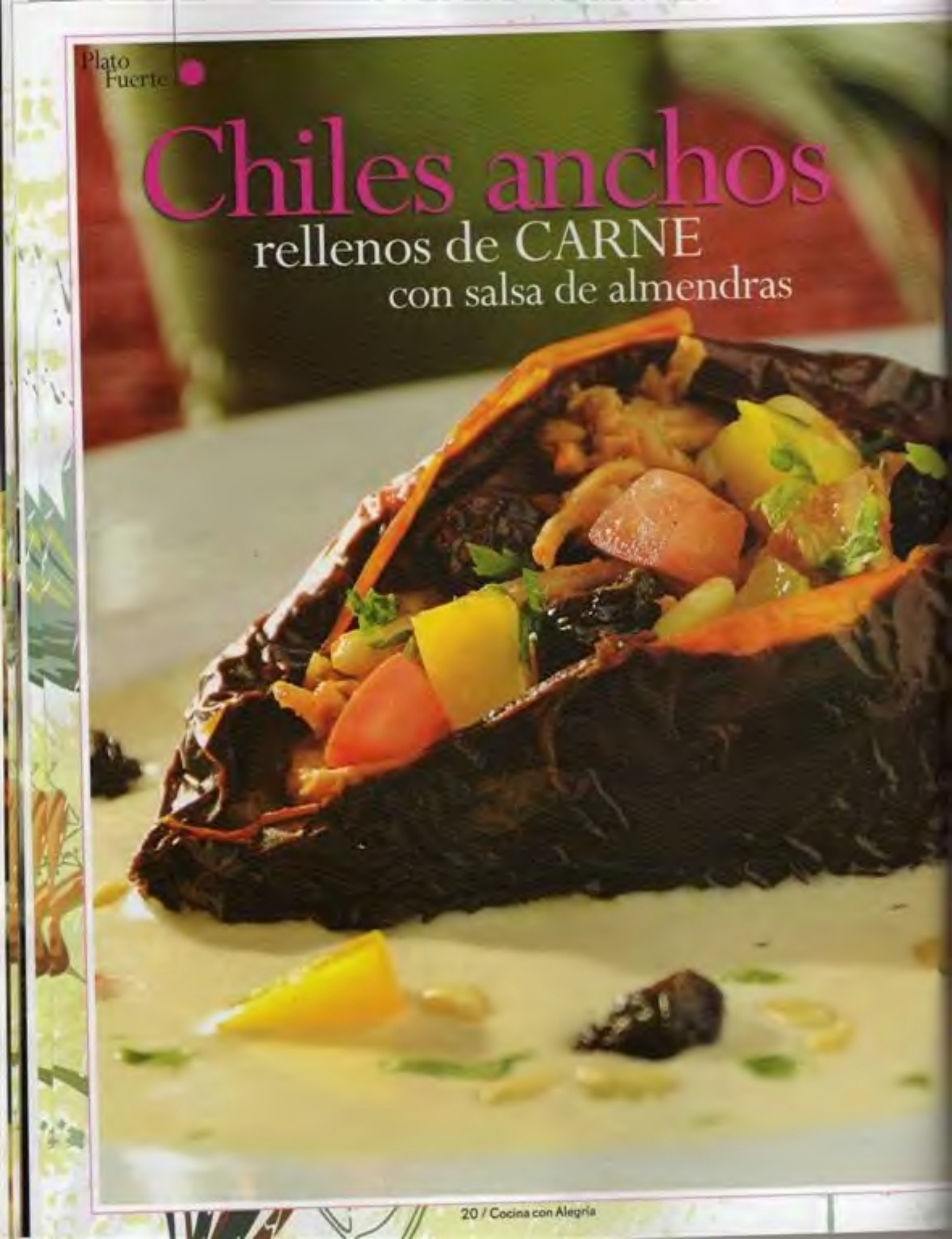
1. En un bowl mezclar la carne de pollo junto con la cebolla, los ajos, las pasas, el jerez, el migajón previamente remojado en leche o en agua y el huevo batido.
2. Agregar el perejil y continuar mezclando todos los ingredientes hasta que se incorporen bien, sazonar con sal y pimienta.
3. En papel aluminio extender las tiras de tocino en toda la superficie y sobre el tocino extender la masa de carne.
4. Enrollar la carne con la ayuda del papel aluminio cuidando que no se pegue y doblar los extremos de manera que quede sellado.
5. Hornear a 180° C por 40 minutos y dejar reposar un rato antes de retirar el aluminio.
6. Servir en rebanadas y acompañar con ensalada.

EL CHISTE DE FER

Un muchacho quiso entrar a la marina y le tomaron un exámen:
-¿Cuántas anclas tiene un barco?
-Esteeee, mmmm, ¡Once!
-¿Qué? ¿Cómo que once?
-¡Claro! ¿No ve que siempre dicen: Eleven anclas?

Chiles anchos

rellenos de CARNE con salsa de almendras



Ingredientes:

- 4 chiles anchos grandes
- 1/2 kg de carne de cerdo cocida y deshebrada
- 2 cdas de cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 cdas de pasas
- 3 cdas de piñones
- 2 duraznos en cubos
- 1/2 tz de puré de tomate
- 1 jitomate en cubos
- Sal y pimienta
- 2 cdas de perejil picado

Para la salsa

- 100 gr de almendras peladas
- 2 tzs de crema líquida
- 1 cda de jerez
- 1/2 cdita de canela en polvo
- Leche, la necesaria
- 50 gr de azúcar

Procedimiento:

1. Abrir con unas tijeras los chiles, retirar semillas y venas e hidratar en una cacerola con agua hirviendo hasta que ablanden

Para el relleno

1. En una sartén, acitronar la cebolla hasta que se torne suave y transparente y después agregar los ajos.
2. Agregar las pasas, los piñones y por último los duraznos y saltear ligeramente.
3. Verter el puré de tomate y dejar cocinar unos minutos para que reduzca la acidez.
4. Agregar el jitomate, la carne deshebrada, sazonar con sal, pimienta y dejar cocinar 5 minutos.
5. Salpicar con el perejil picado y dejar enfriar para poder rellenar los chiles.

Para la salsa

1. En una licuadora moler todos los ingredientes hasta obtener una consistencia tersa.

TIP DE YOLO

Para retirar la piel de las almendras colocar una cacerola con agua y las almendras al fuego, cuando comiencen a flotar todas, retirar del fuego.
Colocar las almendras en un trapo de cocina y tallar hasta que se desprenda la piel.

Crepas de CALABAZA y salsa de chile poblano

Ingredientes:

Para las crepas
- 3 huevos
- 100 gr de harina de trigo
- 1-1/2 tzs de leche
- Mantequilla, la necesaria

Para el relleno de calabaza
- 2 cdas de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo
- 1 lata de granos de elote
- 1 tz de calabacitas cocidas
- 1 cda de epazote finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa
- 4 chiles poblanos asados, pelados y desvenados
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas de cebolla picada
- 2 tzs de leche evaporada
- 1 cubo de concentrado de pollo

Procedimiento:

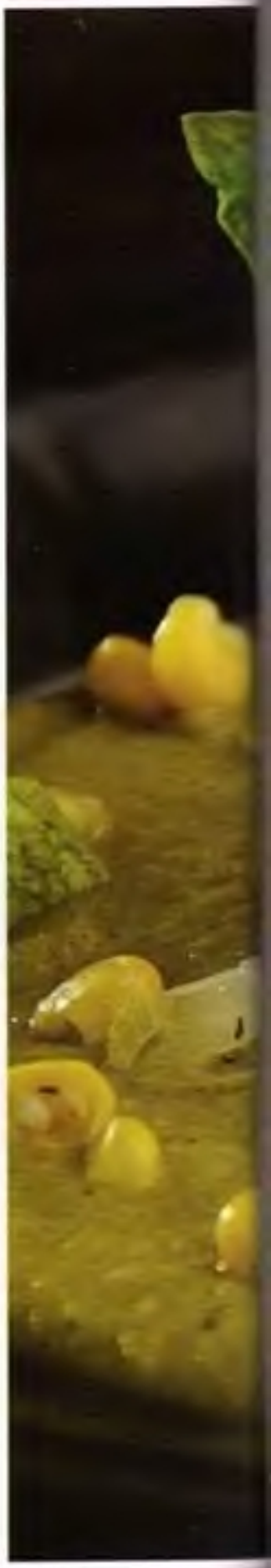
Para las crepas
1. Licuar todos los ingredientes menos la mantequilla y con la ayuda de un cucharón verter en una sartén previamente caliente y engrasada ligeramente con mantequilla.
2. Una vez que se despegue la crepa, darle vuelta y dejar que se cueza del otro lado.

Para el relleno
1. En una sartén con un poco de aceite freír la cebolla y el ajo.
2. Incorporar los granos de elote, las calabacitas y por último el epazote.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Rellenar las crepas con la mezcla de calabacitas y formar costalitos.

Para la salsa
1. En una licuadora moler los ingredientes y cocinar a fuego medio durante 5 minutos.

EL CHISTE DE FER

En el gran concurso mundial de velocidad
Finalistas: EEUU, Gran Bretaña y México
INGLES: "Nosotros tenemos descendiente de Guillermo Tell, que dispara una flecha con el arco y la alcanza antes de llegar a la manzana"
PÚBLICO: ¡¡OOOOOOOHHHHHHH!!
AMERICANO: "Pues nosotros tenemos descendiente directo de Buffalo Bill que dispara winchester contra diana y se echa a correr y agarra la bala antes de que llegue al blanco"
PÚBLICO: ¡¡OOOOOOOHHHHHHH!!
MEXICANO: "Pues nosotros no tenemos uno, tenemos muchos funcionarios que salen de trabajar a las 3 y a las 2 y media ya están comiendo en casa."



Croquetas de ARROZ

Ingredientes:

- 2 tzs de arroz cocido
- 1/2 tz de zanahoria cocida y rallada
- 1/2 tz de papa cocida y rallada
- 1 huevo
- 1 cda de perejil picado
- Sal y pimienta
- 1 cdita de concentrado de pollo
- Pan molido, el necesario

Procedimiento:

1. En un tazón mezclar el arroz junto con la zanahoria y las papas.
2. Agregar el huevo y mezclar hasta que se integre bien.
3. Agregar el perejil y sazonar con sal, pimienta y el concentrado de pollo.
4. Añadir el pan molido de poco en poco hasta restar la humedad y se forme una masa.
5. Formar con las manos húmedas o enharinadas las croquetas y freír en aceite bien caliente hasta que doren.
6. Reposar en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

EL CHISTE DE FER

Varios astronautas se reúnen en la NASA. Un ruso dice:
- Nosotros enviaremos un cohete a Mercurio, para estudiar la atmósfera de ese planeta.
Uno de Estados Unidos dice:
- Nosotros enviaremos un radar a la Luna para estudiar el interior de este satélite.
Y un gallego dice:
-Nosotros enviaremos un cohete al Sol...
En ese momento todos dicen:
¡Pero el cohete, al acercarse al Sol, se derretirá!
Y el gallego responde:
- Bueno, no vamos a ser tan brutos como para ir de día.

Deja que la
ALEGRÍA
entre a tu hogar por la
COCINA

Porque tú lo pediste nuestra revista ahora es MENSUAL

Suscríbete un año

POR TAN SÓLO
$220
12 números

Comunícate

Desde el DF
Tel 15 00 48 00
Fax 15 00 48 00 ext 144

Desde el Interior
01800 28 88 010

Realiza tu suscripción vía mail en:
www.suscriexpress.com

También puedes hacer tu pago con tarjeta de crédito o haciendo un depósito a nombre de Representaciones Editoriales Internacionales SA de C.V. en alguno de los siguientes bancos:

BANAMEX
Sucursal 0637 Cuenta 1860841
HSBC
Sucursal 0959 Cuenta 4013318969

Nuestro Invitado

MAURICIO MANCERA REYNOSA

Joven año, fuerte y jarocho. Ingresó a T.V. Azteca en el programa "Chiflando y aplaudiendo", pero se quedó chiflando en la loma. Después participó en " Un gran día" y en "Quién tiene estrella" Actualmente desquita su sueldo en "Venga la Alegría" y en el programa de radio " Reporte 98.5" con Javier Alatorre. Se rumora que odia las manzanas tanto o más que a Raúl Osorio. Hasta el cierre de la edición seguía en la espera de crecer y obtener un aumento de sueldo (¿y seguirá esperando!?

Tarta de MANZANA

Ingredientes:

Para la masa

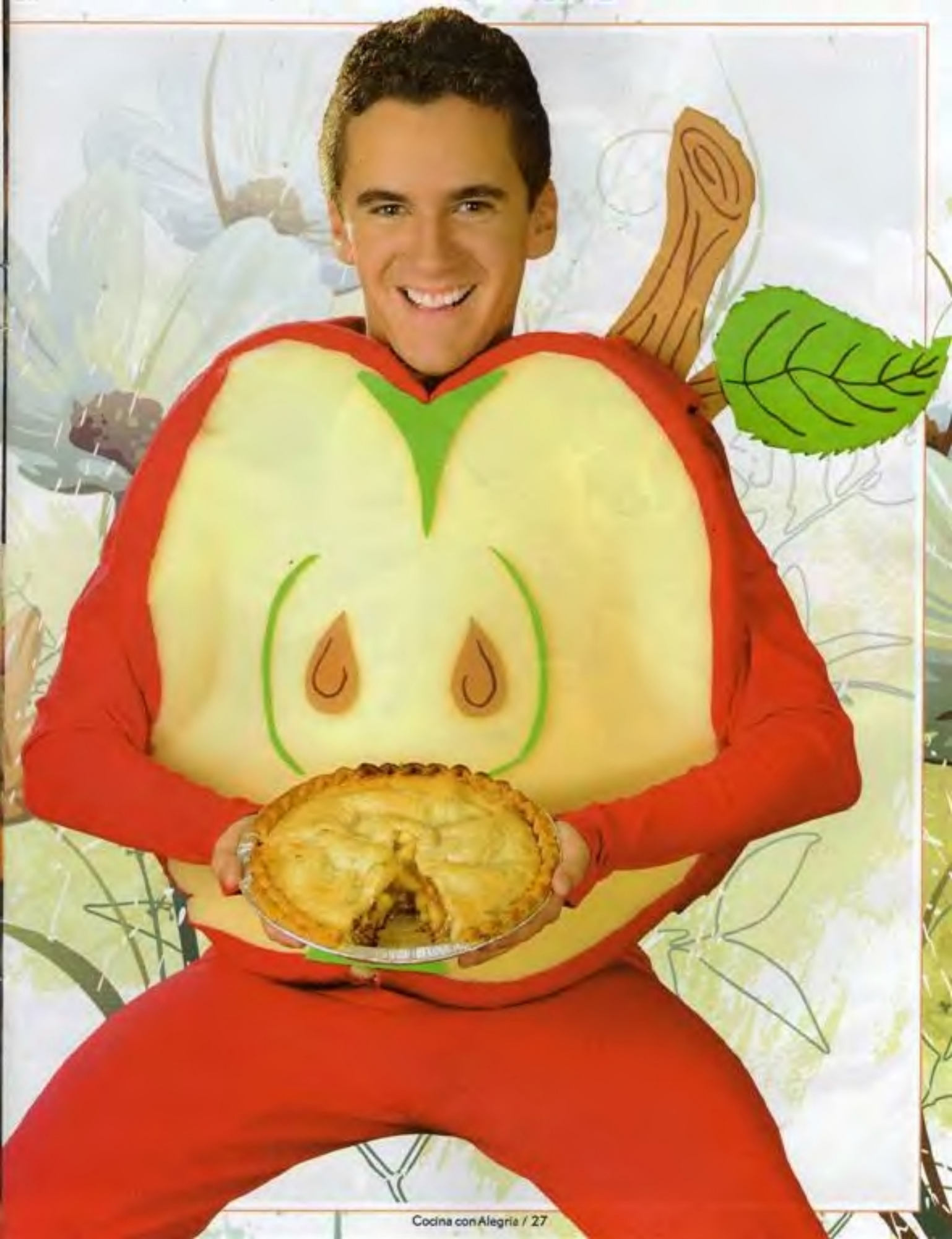
- 250 gr de harina
- 1 cda de azúcar
- 1 huevo
- 1 cdita de vainilla
- 125 gr de mantequilla
- 1/4 cdita de sal
- Agua, la necesaria

Para el relleno

- 6 a 8 manzanas cortadas en octavos
- 1/2 barra de mantequilla
- 4 cdas de azúcar
- 1/2 cdita de canela
- 1 pizca de nuez moscada

Procedimiento:

1. En un bowl grande cernir la harina con un colador para evitar grumos posteriormente.
2. Agregar el azúcar, la sal y mezclar.
3. Partir la mantequilla en trocitos y agregarlos al bowl de la harina.
4. Con un tenedor o con los dedos aplastar la mantequilla sobre la harina hasta que se obtenga una arenilla.
5. En un tazón mezclar el huevo y la vainilla, y agregar de poco en poco a la mezcla de harina y mantequilla, e ir amasando para que se incorpore. Añadir el agua (la suficiente) y amasar hasta que se mezcle perfectamente y se obtenga una masa suave y húmeda. En una superficie enharinada estirar la masa más grande que el tamaño del molde.
6. Una vez estirada, colocarla en el molde dejando que la masa salga de las orillas del mismo.
7. Para el relleno, en una sartén fundir la mantequilla y saltear las manzanas ligeramente sin cocerlas demasiado. Agregar el azúcar en forma de lluvia y sazonar con canela y nuez moscada.
8. Colocar las manzanas salteadas en el molde en forma de espiral procurando que queden apretadas.
9. Cubrir la superficie con la masa que sobresalía del molde procurando dejar un espacio libre al centro.
10. Hornear a 180° C hasta que la masa esté dorada aproximadamente 25 minutos.



Cocktail de FRUTAS con granola casera

Ingredientes:
- Frutas mixtas al gusto
- 1 tz de yogurt

Para la granola
- 4 tzs de avena
- 1-1/2 tzs de nueces picadas
- 1/2 tz de azúcar morena
- 1/2 cdita de sal
- 1/2 cdita de canela en polvo
- 1/4 tz de aceite vegetal
- 4 cdas de miel de abeja
- 1 cdita de vainilla
- 1-1/2 tzs de pasitas
- 1/2 tz de coco rallado

Procedimiento:
1. Pelar y picar las frutas y reservar.
2. En un tazón mezclar la avena, las nueces, el azúcar morena, sal y canela.
3. En otro tazón mezclar el aceite, la miel y la vainilla.
4. Verter esta mezcla sobre el tazón anterior de avena, y nueces y mezclar perfectamente.
5. En una charola con papel encerado extender la mezcla de granola y hornear por 40 minutos aproximadamente a 180° C.
6. Cada 10 minutos mover con una pala de madera para evitar que se dore disparejo.
7. Una vez listo, dejar enfriar totalmente para después agregar las pasas y el coco rallado.
8. Acomodar la fruta en una copa, bañar con yogurt y salpicar con suficiente granola casera.

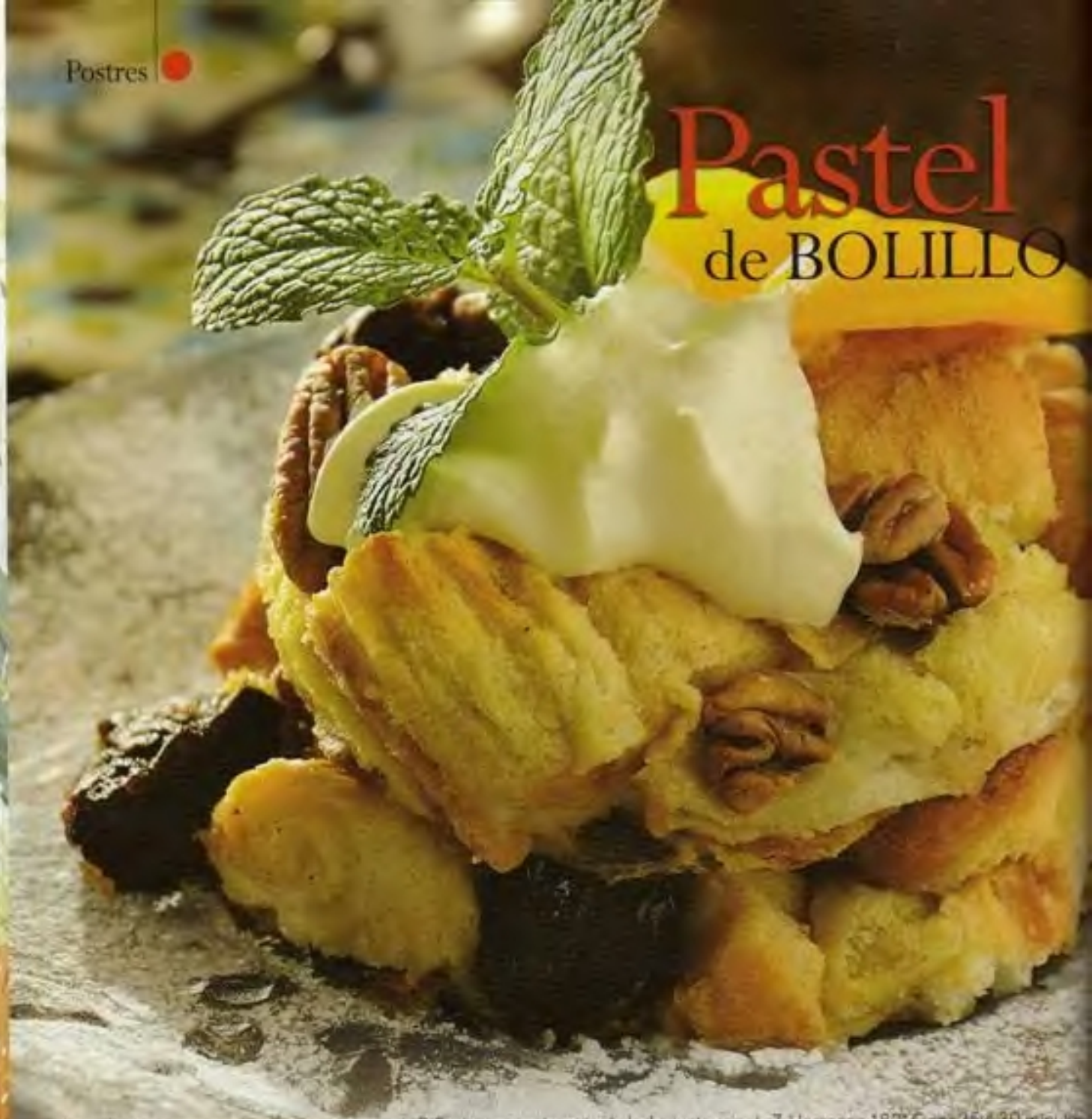
TIP DE YOLO

Guardar la granola en frascos herméticos para que no se introduzca la humedad y perdure.

EL CHISTE DE FER

Una maestra le dice a su alumno:
- A ver dígame Pablito, ¿qué pasa si le cortó una oreja?
- Me quedo sordo.
- ¿Y si le corto la otra oreja?
- Me quedo ciego.
- ¿Por qué?, dijo asustada la maestra.
- Porque se me caen los lentes maestra.

Pastel de BOLILLO



Ingredientes:

- 2 tzs de leche
- 1 cda de miel de abeja
- 1 cdita de canela en polvo
- 1 cda de vainilla
- 90 gr de mantequilla
- 1 tz de azúcar
- 2 huevos
- 4 bolillos
- 60 gr de ciruelas pasas
- 60 gr de nueces picadas

Procedimiento:

1. Cortar los bolillos en rebanadas y dejar endurecer.
2. En una cacerola verter la leche junto con la miel de abeja, la canela y la vainilla y dejar a fuego hasta que dé un hervor.
3. Retirar del fuego y dejar enfriar completamente.
4. Batir la mantequilla junto con el azúcar, los huevos y verter esta mezcla a los panes mezclando de forma envolvente con las manos y cuidando que no se bata.
5. En un refractario previamente engrasado con mantequilla y enharinado extender la mezcla de pan y esparcir las ciruelas pasas y las nueces.
6. Por último bañar con la leche, miel y vainilla todo el refractario.
7. Hornear a 180° C por 25 ó 30 minutos.
8. Acompañar con helado de vainilla o crema batida.

TIP DE YOLO

Utilizar los bolillos que ya son viejos de esta manera aprovechamos mejor el pan.

Nachos

Ingredientes:
- 1/2 kg de tortillas
- 2 pzs de chorizo en rebanadas
- 1 lata de frijoles enteros
- 1/2 pechuga de pollo deshebrada
- 200 gr de queso amarillo rallado
- 1 aguacate en cubitos
- Chile chipotle al gusto

Pico de gallo
- 2 jitomates picados
- 1/4 de cebolla picada
- 1 ramita de cilantro picado
- 1 cda de vinagre
- 3 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Procedimiento:
1. Para el pico de gallo mezclar todo, sazonar con sal, pimienta y reservar.
2. Cortar las tortillas en cuatro y freír en aceite u hornear con un poco de aceite rociado y dejarlas hasta que estén crujientes.
3. En una sartén añadir el chorizo, cuando comience a soltar la grasa retirarlo y reservar.
4. Colocar sobre las tortillas una base de pollo, frijoles y un poco de pico de gallo.
5. Hacer otra cama de tortillas con frijoles y sobre ésta colocar chorizo y pico de gallo.
6. Por último agregar el aguacate, el chile chipotle y salpicar de queso amarillo.

Agua de PIÑA con alfalfa

Ingredientes:
- 4 rebanadas de piña
- 1 tz de alfalfa
- Azúcar al gusto
- 4 tzs de agua

Procedimiento:
1. Con un cuchillo retirar la piel de la piña y cortar en rebanadas gruesas.
2. Quitar las hojas de alfalfa del tallo y desinfectar en agua y líquido especial.
3. En una licuadora moler con el agua y colar.
4. Endulzar con azúcar al gusto.

TIP DE YOLO

Para elegir una buena piña debemos tomar en cuenta su aroma el cual deberá ser intenso.
Al presionar con los dedos no debe mostrar demasiada resistencia.
Las hojas de la piña se deberán desprender con facilidad.